

『日体大教授が教える 「脂肪燃烧」食 運動0でお腹が凹む!』

体育学部

教授 岡田 隆

2025.8

概要

「お腹の脂肪を落とす=腹筋トレーニング」のイメージ、実は大間違いなんです。科学的に正しいダイエットとは、人体を太らせる力を持つ「三大栄養素(脂質・炭水化物・たんぱく質)」を自在に操り、たくさん食べても太らない体を作っていくもの。本書は、「最も太りやすい食べ方」、「最も痩せやすい食べ方」を、科学的根拠をもとに解説します。



筋肉の神様、アーノルド・シュワルツェネッガー氏も、
「腹筋はキッチン（食事）で作られる」と結論づけています。
どんな美しい身体も食事を見直さないとは始まらないということです。

書籍情報

出版社名：講談社

タイトル：『日体大教授が教える 「脂肪燃烧」食 運動0でお腹が凹む!』

著者名：岡田 隆

URL：<https://amzn.asia/d/dfYOjq7>